

„EGÉSZSÉGES FALUNKÉRT” TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0963

A településre vonatkozó egészségügyi állapotfelmérés megvalósításával indult el Bodroghalomban a községi önkormányzat azon projektje, amely a településen lakók jobb egészségügyi állapotának elérését célozza.

Az Új Széchenyi Terv, Társadalmi Megújulás Operatív Program - TÁMOP-6.1.2-11/1/A jelű, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szinterek” címet viselő pályázati kiírásán sikeresen támogatást nyert, települési szintű „Egészséges falunkért” című projektje keretében Bodroghalom Községi Önkormányzata számos elemből álló egészségjavító, az egészséges életvitelre, szemlélet- és életmód kialakítására irányuló programokat valósít meg. Mostantól havonta jelentkezünk a projekt programjaihoz kapcsolódó témakörökkel, az egészséges életmód elérését, az egészségi állapot javítását, illetve a káros szenvedélyek megelőzését elősegítő tájékoztató írásainkkal, cikksorozatunk részeivel célunk, hogy hozzásegítsük a településen élő fiatalokat, a középkorosztályhoz tartozókat és időseket az ezekkel kapcsolatos ismereteik bővítéséhez.

AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS ALAPJAI

■ Az elsősegélynyújtás célja:

- az élet megmentése
- a további egészségkárosodás megakadályozása
- a gyógyulás elősegítése

Az elsősegélynyújtás célja a segítség adása addig, amíg a szakszerű segítség meg nem érkezik. A laikus elsősegély nyújtóknak nem gyógyítania kell, hanem csökkentenie kell a baleset, vagy rosszullett következményeit, lehetőleg megelőzni a további állapotromlást.

■ Az elsősegélynyújtóknak tudnia kell:

- légút biztosítását
- nem lélegző sérült újraélesztését
- vérzéscsillapítást
- megfelelő fektetési mód alkalmazását
- a törött testrész mozdulatlanságának biztosítását
- mérgezés ellátását
- sebek ellátását

HONNAN TUDJUK, HOGY VALAKI:

■ Életveszélyes állapotú sérült:

Ha a helyzete, sérülése, illetve eszméletlen állapota miatt az alapvető életfunkciók – légzés, vérkeringés- veszélyeztetettek.

- légzőmozgások hiánya
- mozdulatlanság, mely felszólításra, fájdalomingerre is fennáll
- a nyak, a vállöv, a felkar, a comb területén bő sugárban ömlő vérzés

- az arc szürkessápadt, fakófehér, és verejtékes

■ Súlyos állapotú sérült:

ki mondjuk betört ablaküveggel megvágta a csuklón az ereit, és nagyon erősen vérzik. Sürgősen elsősegélyben kell részesíteni, de van idő a helyes beavatkozási sorrend meghatározására. (felültetni, végtagot felemelni...).

- erős fájdalom, amely lehet állandó vagy időszakos - mozgásra fokozódó - görcsös, szorító, kisugárzó.
- fulladás, mely lehet testhelyzettől független, vagy lefekvéskor fokozódó
- szomjúság, fázás, mely a vérkeringés súlyos zavarára utalhat (sokk)

- fülzúgás, látás zavar (agyrázkódás)
- nagy kiterjedésű seb látható a testén

■ Könnyű állapotú sérült:

- kérdésünkre helyes választ ad (nem zavart a tudata)
- a sérült tud mozogni, végtagjainak mozgatása nem okoz erős fájdalmat
- sebei felületesek
- a vérzés jelentéktelen, szivárgó jellegű

HOGYAN HÍVJUNK SEGÍTSÉGET:

■ A Mentő hívása:

- Telefonon:104 - ez a mentők telefonszáma
- Bemutatkozás
- El kell mondani, hogy mi történt,
- El kell mondani, hogy holt történt,
- Milyen a sérült állapota, és milyen sérülései vannak,
- Van-e gyermek sérült,
- Hány sérült van.
- Ha szükséges, kérjünk műszaki mentést (pl. beszorult a sérült...)

ÚJ SZÉCHENYI TERV

A TESTMOZGÁS EGÉSZSÉGES

A projekt keretében a lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős program megvalósításával települési Sportnapot rendeztek május elsején.

A Sportnap keretében az egészségtudatos életmód alapját képező rendszeres testmozgásról, a sport szerepéről, az egészséges táplálkozásról, az azt alapvetően meghatározó helyes táplálkozási szokásokról volt szó ezen a napon.

A település apraja-nagyja vidáman és nagy lelkesedéssel vett részt a különböző programokon.

Májális Kupa néven labdarúgásban, röplabdában és asztaliteniszben próbálhatták ki magukat és versenghettek a győztes címért több korosztályban. A legkisebbek mozgásáról az ugrólóvár gondoskodott, de a különböző ötletes sportvetélkedőket is kipróbálhatták. A családostok pedig külön vetélkedőn mozgathatták meg tagjaikat. Az egészséges életmód megismertetésére és népszerűsítésére adott lehetőséget az életmód-kvíz, amit bárki kitölthetett és értékelhetett. Az egészséges táplálkozás elterjesztését szolgálta mindenki számára a saláta bemutató és kóstoló. Kicsiket és nagyokat egyaránt mozgásra csábított a közös zumbázás is.

Az esemény jól szolgálta a településen élők egészséges mozgással, táplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítését és elköteleződését az egészséges életmód iránt.

Az egészségtudatos életmódot, a testmozgást népszerűsítő sportnap mellett a projekt keretében egy gyalogtúra és egy biciklitúra is megvalósul.



EGÉSZSÉGNAPRA került sor az „Egészséges Falunkért” projekt keretében május 30-án.

Az egészséges, mozgással teli, stressz- és káros szenvedélymentes életmódot népszerűsítő nap egy pezsdítő, zenés-táncos zumba-foglalkozással indult, majd a résztvevők három, a mindennapi életben nagyon hasznos előadást hallgathattak meg.

A témák közül elsőként az elsősegélynyújtás fontosságával és különböző veszélyhelyzetekben szükséges, szakszerű tennivalókkal (például mi a teendő egy baleset során, mit kell tenni égés, mérgezés, fagyás során, hogyan kell újraélesztést végezni) ismerkedhettek meg a résztvevők. Megtudhatták, hogy az elsősegélynyújtás célja a segítség adása addig, amíg a szakszerű segítség meg nem érkezik. A laikus elsősegély nyújtóknak nem gyógyítania kell, hanem csökkentenie kell a baleset, vagy rosszullett következményeit, lehetőleg megelőzni a további állapotromlást.

A további előadások során a természetes gyógymódokról, a természetben előforduló „gyógyszerek”, gyógynövények alkalmazási köréről, hatóanyagaikról illetve a fiatalok számára a családi életre való felkészítésről, az iskolai versenyhelyzetek és stresszorok kezeléséről, az egyes korcsoportokban jelentkező veszélyek hatékony elkerüléséről hallhattak a jelenlévők.

Mindemellett a résztvevők egyenként egy 10-15 perces speciális, izmokat ellazító masszázskelzésen is részt vehettek.

Az Egészségnap és a teljes projekt keretében lezajlott programok hozzájárultak a lakosság egészségtudatosságának megerősítéséhez, új és hasznos ismeretek megszerzéséhez és a mindennapi életben történő alkalmazásának elősegítéséhez.

